



| | |
|-------------------|---|
| Degré | 10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase) |
| Aspect | Compétences disciplinaires |
| Aspect spécifique | Tenue du corps |
| Compétence | Créer les conditions nécessaires pour maintenir une tenue du corps stable |
| Niveau C | Je perçois avec précision différentes positions du corps. J'effectue des changements ponctuels de la tenue du corps, puis je reprends une posture active. |



Tenue du corps (C)

| | |
|--|---|
| Description de la tâche | Les élèves présentent à l'enseignant une tenue du corps correcte en position debout. Ensuite, certains critères d'observation sont changés de manière ponctuelle. |
| Evaluation/Exigences | Le test est réussi lorsque plusieurs changements ponctuels sont effectués (cf. critères d'observation) sans modifier la position de base. La position correcte debout doit être visible au début et à la fin de l'exercice. Tous les critères d'observation de la check-list doivent être respectés. |
| Critères d'observation | Position de départ: position debout correcte. Ensuite, apporter les modifications suivantes: <ul style="list-style-type: none">• Transférer le poids du corps des talons à la partie antérieure du pied, puis retour.• Basculer le bassin en arrière, puis à nouveau en avant.• Le dos est droit, puis à nouveau incurvé.• Les épaules sont redressées puis à nouveau baissées.• La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale. Tirer ensuite le menton en avant, puis à nouveau en arrière. |
| Consignes aux élèves | «Dans notre vie quotidienne, nous adoptons différentes tenues du corps et nous avons découvert, ensemble, quelle tenue du corps est correcte en position debout et en position assise. Démontrez une position debout correcte et active. Ensuite, essayez de modifier des éléments isolés de la position correcte: transférez le poids du corps des talons à la partie antérieure du pied, puis retour. Basculez le bassin (redressez l'avant puis l'arrière à tour de rôle), faites une «bosse» puis bombez à nouveau la cage thoracique, redressez les épaules jusqu'aux oreilles puis rebaissez-les et tirez le menton en avant, puis à nouveau en arrière, à chaque fois sans modifier la position de base.» Conseil: «Mettez des habits serrés afin que votre tenue du corps puisse mieux être observée.» |
| Mise en place | - |
| Matériel | Check-list et schéma |
| Source | Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>Ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S.11. |
| Aspects pratiques et indications pédagogiques | Durée 2-3 min. par élève Organisation Chaque élève fait sa démonstration à tour de rôle. Les autres élèves sont occupés à une autre tâche. Personnes évaluées 1 élève Problèmes - |

Debout

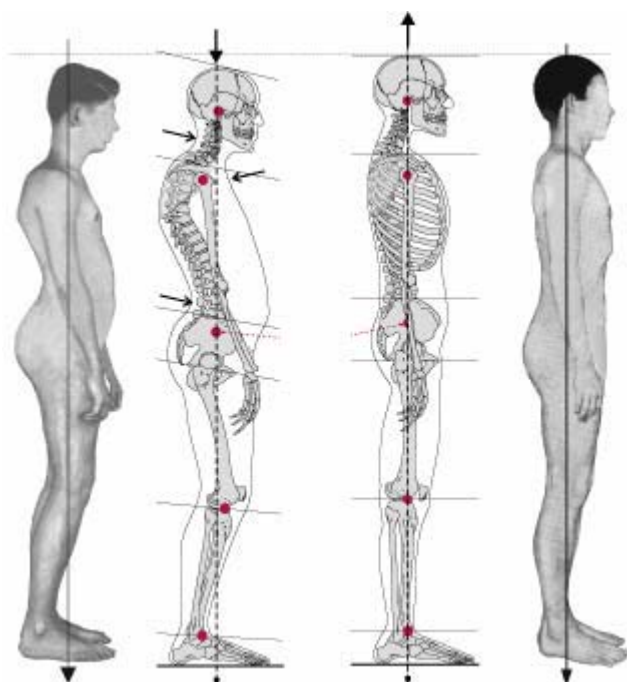
Parcours les points ci-dessous étape après étape et essaie d'adopter une position debout redressée en respectant les consignes données.

- Les pieds sont distants de deux poings (largeur de hanches) et les orteils sont dirigés vers l'avant.
- Le poids du corps est réparti de manière uniforme sur le talon, l'articulation du gros orteil et du petit orteil.
- La cheville, l'articulation de la hanche, l'articulation de l'épaule et l'oreille se situent sur une même ligne verticale.
- Les épaules sont relâchées.
- La cage thoracique est bombée.
- Le bassin est redressé (légèrement basculé vers l'avant).
- Le dos est «droit».
- La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale (ne tirer le menton ni en avant, ni en arrière).



Faux

Juste



(Source: <http://www.koerpertherapie.ch/Inhalt/PI/Ausbildung>)

Gauche: structure du corps désintégrée

Les muscles de la colonne vertébrale sont trop allongés au niveau du cou et au niveau lombaire. C'est pourquoi une cambrure lombaire et une bosse ainsi qu'un allongement de la tête vers l'avant apparaissent. L'énergie utilisée pour cette position réduit la vitalité. Les points faibles typiques sont marqués de flèches. Les segments du corps ne sont pas situés les uns sur les autres, mais plutôt fixés par les tendons et les ligaments.

Droite: structure du corps intégrée

Les segments du corps se situent les uns sur les autres, ce qui demande un minimum d'énergie. Le corps est allongé de manière significative et le tour de poitrine est plus grand. L'aplomb passe par le centre de gravité du corps (voir flèche). La force de gravité passe donc par les articulations principales (points rouges). Dès lors, des autres points de charges sont évités.